

# AEG

## Bulgur mit Vadouvan, Lauchzwiebeln, Datteln und Granatapfelkernen

**Beheizungsart:** Feuchtgaren  
**Feuchtigkeit, mittel**  
**Temperatur:** 160 °C  
**Zeit:** 30 Minuten  
**Portionen:** 4



250 g Bulgur, mittelfein  
150 ml Orangensaft  
150 ml Wasser  
2 TL Vadouvan  
2 TL Salz  
½ TL Baharat  
1 Bund Lauchzwiebeln  
4 Datteln  
1 Granatapfel  
2 Zweige Minze

**Benötigt: Mittelgroßer Topf**

**Vorbereitung:** Bulgur zusammen mit Wasser, Orangensaft, Salz, Baharat und Vadouvan in einen flachen Topf geben. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und zu dem Bulgur geben. Datteln entkernen und in grobe Würfel schneiden, Granatapfelkerne ausbrechen und beides zur Seite stellen. Minze zupfen und in feine Streifen schneiden.

**Zubereitung:** Den Bulgur auf der Einschubebene 3 im Programm „Feuchtgaren“ mit der Einstellung „Feuchtigkeit, mittel“ bei 160 °C für 30 Minuten garen.

**Anrichten:** Die Datteln, Granatapfelkerne und Minze unter den Bulgur heben und warm servieren.

Neues Kochen  
**kochZEIT**  
für Genießer